كيف تصبح رواقياً؟

بقلم: لمى ابراهيم فياض

صيدا، لبنان، 25 كانون الثاني 2021

www.lamafayyad.wordpress,com



يُمنَع نشر المقال الحاضر "كيف تصبح رواقياً" من دون التقيّد بشرط: ذكر إسم الكاتب لمى ابراهيم فياض ووضع رابط المدونة الإلكتروني (HTML Link) الذي يُحيل إلى مكان المصدر، تحت طائلة تطبيق أحكام قانون حماية الملكية الفكرية.

الفهرس

فهرس المحتويات

الرواقية الحديثة في القرن الواحد والعشرين

إذا تصفحت معظم مواقع الانترنت باللغة العربية بحثاً عن الرواقية الحديثة (Modern Stoicism) كتيار فكري صاعد في القرن الواحد والعشرين، فالأغلب لن تتوصل إلى أي نتيجة، أكثر من الكلام عن الرواقية القديمة وتاريخها ومؤسسيها. لذلك يهدف هذا المقال إلى إلقاء الضوء على مفهوم الرواقية الحديثة الرائجة في القرن الواحد والعشرين ومبادئها ورموزها والكتب التي تتناولها، انطلاقاً من تعريف الرواقية القديمة بشكل موجز كما تبنّاها مؤسسوها وصولاً إلى الرواقية الحديثة.

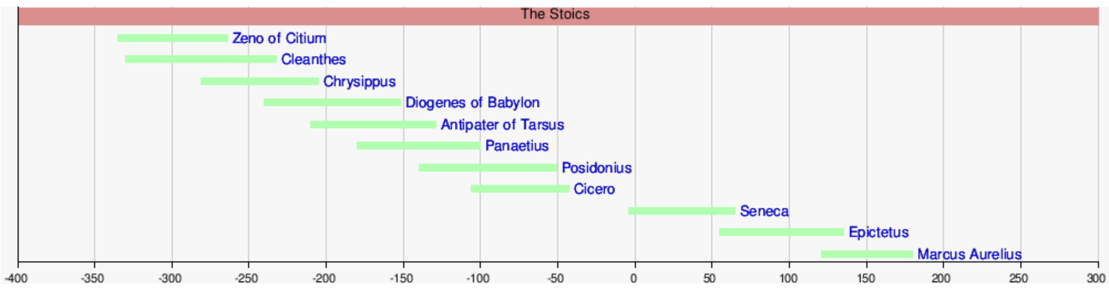
وأهمية الرواقية الحديثة (Modern Stoicism) تبرز من كونها ليست فلسفة معقدة بل هي تتوجه إلى الشخص العادي ليتبنى أفكارها ويضيفها إلى أسلوب حياته اليومي عبر دمجها في عملية التفكير اليومية، ويعتمدها في اتخاذ قراراته، فهي نوع من تطوير الفكر، وفلسفة للتقليل من المشاعر السلبية في الحياة وتعظيم الامتنان والفرح، ومزيج من التفكير في المفاهيم النظرية، وقراءة النصوص الملهمة، والانخراط في التأمل، الذهن، وما شابه ذلك، للحصول على المزيد من الفرح في الحياة اليومية والاستجابة بطريقة أكثر مرونة للمتاعب والتحديات التي تنشأ.

الرواقية القديمة

تنبثق الرواقية الحديثة (Modern Stoicism) في القرن الواحد والعشرين من الرواقية القديمة، وقد ارتبطت المدرسة الرواقية (Stoicism) بالفيلسوف زينون القبرصي (Zeno of Citium) (336–264 ق.م) الذي ولد في قبرص وكانت أسرته من التجار المنحدرين من اصل فينيقي، الذي اقترنت الفلسفة عنده بالفضيلة واستعمال العقل من أجل الوصول إلى السعادة الحقيقية. وتعدّ الفلسفة عند الرواقيين مدخلاً أساسياً للدخول إلى المنطق والأخلاق والطبيعة. وقد قامت الفلسفة الرواقية

على حب الحكمة ومزاولتها، والحكمة في نظرها هي العلم الذي يهتم بالأشياء الإلهية والإنسانية أي جميع الكائنات والموجودات. وقد سُميت هذه الفلسفة بالرواقية كون الفيلسوف زينون كان يعلِّم تلاميذه في ظلِّ ممرٍّ مكشوف مسقوف بعقود على أعمدة (أو رواق).

والرواقية وإن ارتبطت بالفيلسوف زينون، ولكن لم تكن ثمرة لذهن فيلسوف واحد، بل هو ضرب من العمل الجماعي اشترك فيه كثيرون، وقد جرى تمييز ثلاث حقب في تاريخ المدرسة الرواقية، الرواقية القديمة التي اقتصر نشاطها على أثينا في القرن الثالث قبل الميلاد، ومن فلاسفتها زينون (Zeno of Citium)، كليانثيس (Cleanthes) (331–232 ق.م)، وكريزيبوس (Chrysippus) (280–204 ق.م). والرواقية الوسطى في القرنين الثاني والأول قبل الميلاد، ومن أعلام هذه الحقبة، انتيباتر الطرسوسي (Antipater of Tarsus)، ديوجين البابلي (Diogenes of Babylon) وبانتيتيوس (Panaetius)، وبوزيدونيوس (Posidonius)، وشيشرون (Cicero). والرواقية الحديثة في القرنين الأول والثاني بعد الميلاد، وهذه الرواقية رومانية، أهملت المنطق والطبيعيات واهتمت بالأخلاق وأقطاب هذه الرواقية هم سينيكا (Seneca) (4 ق.م – 65 م)، ابكتاتوس (Epictetus) (55 م – 135 م)، والامبراطور ماركوس أوريليوس (Marcus Aurelius) (121 م – 180م).



تقوم فلسفة الرواقية الأخلاقية على أساس مبدأ العالميّة (Cosmopolis) التي هي مركّبة من لفظين يونانيين قديمين ألا وهما Cosmos ومعناها الكون وpolis ومعناها المدينة، وبالتالي (Cosmopolis) هي المدينة الكونيّة أو العالم

كله باعتباره مدينة واحدة وذلك بالطبع من الناحية الأخلاقية، فيقول زينون: "أيها البشر بالرغم من تفاوتكم واختلافاتكم السياسيّة وخلافها، عاملوا بعضكم بعضاً سواء أكنتم مدناً أو جماعات أو شعوباً أو أفراداً كما لو أنكم مواطنون في مدينة كونية أخلاقية واحدة، إذ لا يليق بالمواطن أن لا يحترم ويحبّ ويعامل بالحسنى أخاه المواطن".

تركز الرواقية على أن نزاعات البشر منطلقها الانفعالات passions ، وإن الحكيم الرواقي وحده هو القادر على كبح انفعالاته ومنعها قبل سلوكه، إنه apathos أي ضابط لانفعالاته وليس pathos، أي ليس انفعالياً. غير أن بلوغ ذلك المستوى العالي من القدرة على التحكم بعواطفنا وانفعالاتنا الهوجاء غير ممكن بدون الارتقاء بوجودنا إلى مستوى آخر من النظر إلى الأمور ألا وهو المستوى العقلي، فالعقل في الإنسان هو الوحيد القادر على لجم الانفعالات. الحكيم الرواقي يعيش في تناغم مع عقله، أي مع الطبيعة، بحيث يجد راحة نفسه (أو الـ"أتاراكسيا" *ataraxia* وفق المصطلح اليوناني) عبر الابتعاد عن كلِّ ما يكدِّره، وخاصة عبر الابتعاد عن الأهواء، التي كان الرواقيون يتعاملون معها كنوازع غير طبيعية، أو كعلل نفسية. من هنا تأتي الفضيلة المستندة استناداً أساسياً على انعدام الأهواء أو الـ"أباثيا" *apathia*، وما تستدعيه من تحكم بالإرادة وبالمحاكمة الداخلية من أجل قبول القدر والترفُّع المتسامي عن الأشياء وسفالات البشر.

يتجنب الرواقي الترف والتعقيد، والمنازعات السياسية والاقتصادية؛ وهو يقنع بالقليل، ويقبل بلا تذمر صعاب الحياة وما يلاقيه فيها من خيبة. ولا يأبه بشيء غير الفضيلة والرذيلة، ولا يبالي بالمرض والألم، بحسن السمعة أو سوئها، بالحرية أو الرق، بالحياة أو الموت. ويقمع كل شعور يقف في وجه سير الطبيعة أو يبعث على الارتياب في حكمتها: فإذا مات ولده لم يحزن، بل يرضى بحكم القدر معتقداً أنه أحسن الأحكام وإن خفي الأمر عليه؛ ويسعى لأن يكون مجرداً من الشعور تجرداً تاماً، حتى يكون هدوء عقله آمناً من جميع تقلبات الحظ، أو الرحمة، أو الحب، ومن

وقعها عليه. وعلى الرواقي أن يكون معلماً قاسياً، وإداريا صارماً، وأن يكبح جماح نفسه وأنفس غيره، وأن يتحمل من الناحية الأخلاقية تبعات جميع أعماله. ويرى الرواقي أن جزاء الفضيلة هو الفضيلة نفسها، وأنها واجب مطلق وأمر محتوم، مستمد من اشتراكه في الألوهية؛ وإذا أصابه مكروه عزى نفسه بأنه حين يتبع القانون الإلهي يصبح هو الله مجسداً. فإذا سئم الحياة، واستطاع أن يفارقها من غير أن يسبب الأذى لغيره، فلا حرج عليه من أن ينتحر. يناصر الرواقي كل حركة ضعيفة، تهدف إلى الحرية والكرامة الإنسانية، ولكنه لا يقيد سعادته بقيود المنصب أو السلطان. وهو يرضى بأن يضحي بحياتهِ في سبيل بلاده، ولكنه يرفض كل وطنية تقف في سبيل ولائه للإنسانية بأجمعها؛ فهو والحالة هذه مواطن عالمي.

تشدّد الرواقية على ضرورة تحمّل المسؤولية الاجتماعية بالاهتمام بالآخرين كاهتمام الإنسان بذاته، ومعاملتهم كمعاملة الإنسان ذاته، وبذلك يكتب الإمبراطور ماركوس أوريليوس Marcus Aurelius (121–180م) الملقّب بالفيلسوف على العرش ومؤلف كتاب "التأملات" (Meditations) ما يلي: "هل تطالب العين تعويضاً على قيامها بوظيفة رؤية الأشياء أم القدم تطالب بنفعٍ على مَشْيها؟ ذلك لا يحصل من أيٍّ منهما لأنهما وجدتا لتلكما الغايتين، وجودهما أن يفعلا ذلك. كذلك الإنسان عندما يعامل الناس بالحسنى ويعمل للمصلحة العامة، يكون محققاً وجوده ذاته".

وإن ما قاله أبكتيتوس تلخص فِكر الحكيم الرواقي: "إذا قدر لي أن أموت فلن أجد في الإقدام على الموت ما يدعو إلى التأوه والتألم، وإذا قدر لي أن أزج إلى السجن فلن أذهب إليه باكيًا منتحبًا، وإذا قدر لي أن أعاني مرارة النفي فلن أذهب إلى منفاي مكتئبًا متخاذلًا وإذا طلب إلي طاغية أن أفشي سرًا وهددني بأن يقيدني بالأصفاد، قلت له إنك تقيد ساقي ولا تملك أن تمس إرادتي بسوء وإذا أرسلني إلى السجن أمكنك أن تتحكم في جسدي دون أن تمتد قدرتك إلى نفسي، وإذا أنذرتني بفصل رأسي عن جسدي قلت لك ساخرًا: أنا الإنسان الوحيد الذي يستحيل قطع رأسه."

الرواقية الحديثة

الرواقية هي الجذر الفلسفي لعدد من العلاجات النفسية القائمة على الأدلة، بما في ذلك العلاج بالمعنى أو لوجوثيرابي لفيكتور فرانكل (Victor Frankl's logotherapy) ومجموعة الممارسات التي تقع تحت عنوان العلاج السلوكي المعرفي (C.B.T.) (cognitive-behavioral therapy). والعلاج السلوكي المعرفي هو أحد طرق العلاج النفسي الذي يستعمل في الكثير من الأمراض النفسية مثل الكآبة والقلق وتعكر المزاج الثنائي القطب وحالات نفسية أخرى، ويستند على مساعدة المريض في إدراك وتفسير طريقة تفكيره السلبية؛ بهدف تغييرها إلى أفكار أو قناعات إيجابية أكثر واقعية، ويستعمل هذا النوع من العلاج بصورة متزامنة مع الأدوية المستعملة لعلاج الكآبة.

أما العلاج بالمعنى أو لوغوثيرابي (logotherapy) فهو شكل من أشكال العلاج النفسي الوجودي. وضعه فيكتور إميل فرانكل (Victor Frankl) (1905-1997) وهو طبيب أعصاب وطبيب نفسي نمساوي، وأحد الناجين من المحرقة. يصف في كتابه الشهير "الإنسان يبحث عن المعنى" تجربته كسجين في معسكرات الاعتقال النازية، والتي قادته إلى اكتشاف المعنى في كل أشكال الوجود، حتى في الأشكال الأشد قسوة، وبالتالي إلى اكتشاف دافع للاستمرار بالحياة.

تعتبر الرواقية الحديثة تياراً فكرياً صاعداً وآخذاً في الانتشار إذ شارك الآلاف من الناس في أسبوع ستويك السنوي (Stoic Week) وعادةً يكون في الأسبوع الثالث من شهر تشرين الأول من كل سنة، وهو تجربة فلسفية في مجال العلوم الاجتماعية، نظّمها فريق في جامعة إكستر (University of Exeter) في إنجلترا، والهدف منه حثّ الناس للتعرف على الرواقية وكيف يمكن أن تكون ذات صلة بحياتهم، ومن ناحية أخرى، لجمع البيانات المنهجية لمعرفة ما إذا كانت ممارسة الرواقية في الواقع تحدث فرقاً في حياة الناس.

تركز الرواقية الحديثة على الأخلاقيات والفضيلة – جوهر فلسفة الرواقية – كوسيلة للتفكير في الأخلاق وحياة تستحق العيش، وتتحدث عن الانشغال المستمر مدى الحياة الذي نعيشه وعن حتمية الموت وكيفية التحضير له. وتدعو إلى ممارسة التأمل، كالتأمل الصوتي الذي يتكون من التحضّر الفكري لتحديات اليوم التالي، والتفكير في أي من الفضائل الأساسية الأربعة (الشجاعة، الإجماع، ضبط النفس والحكمة) التي يمكن استخدامها وكيفية ذلك. وممارسة دائرة هيروكليس (Hierocles' circle)، وهي عبارة عن تخيّل النفس كجزء من دائرة متنامية من الاهتمام التي تشمل العائلة والأصدقاء والجيران والموطن، والإنسانية ككل، على طول الطريق حتى الطبيعة نفسها.

ثم هناك ما يسمى بـ "بريمديتاتيو مالوروم" (premeditatio malorum)، وهو نوع من التصور الذي يتخيّل من خلاله المرء نوعاً من الكارثة تحدث لنفسه (مثل فقدان وظيفة واحدة)، ويتعلم أن يرى نفسه "غير مبال"، وهذا يعني أنه سيكون أفضل إذا لم يحدث، ولكن مع ذلك لن يؤثر على قيمة المرء وعلى القيمة الأخلاقية. وهذا التمرين ليس المبتدئين كونه مثير للقلق العاطفي، وخاصة إذا كان ينطوي على تصور موت أحد الأقرباء.

وهكذا فإن الرواقية الحديثة تدعور المرء إلى رباطة الجأش في مواجهة التحدي، وأن يكون بارد جداً (أو هادئ) تحت النار، ودائمًا يصنع النور من الالم، وأن يمتلك شجاعةً وعزماً عظيماً، ويقلل من الصعوبات الشخصية، ويخفي أي شكل من أشكال القلق والشك والاضطراب، ويملك سيطرة دقيقة على التعبير العاطفي مع عدم إظهار التأثر، وأن يتوقف عن معالجة جسده بالعمليات الجراحية بسبب أمراض بسيطة والتي تكون اساساً لمشاكل نفسية، وتُهاجَم الرواقية على ذلك كون التأخر في الحصول على العناية الطبية تؤدي إلى تفاقم مشكلات صحية.

في النهاية، الرواقية الحديثة هو مجرد مسار آخر يمكن لبعض الناس تجربة اتبّاعه من أجل تطوير نظرة مترابطة وأكثر تجانساً عن العالم، ليتعلموا التأقلم في مخطط أوسع من الأشياء، والحاجة إلى هذا النوع من البصيرة تبدو عالمية.

مبادئ الرواقية الحديثة:

تقوم الرواقية الحديثة على عدة مبادئ منها:

1- لا يمكنك تغيير الأشياء خارج سيطرتك، ولكن يمكنك تغيير الموقف الخاص بك.

"لديك السلطة على عقلك، وليس خارج الأحداث، حقق هذا، وسوف تجد القوة" ماركوس أوريليوس، تأملات

أحد العناصر الرئيسية للرواقية هو ممارسة الوعي التام. فالشعور بالاحباط نتيجة عدم القدرة على السيطرة على بعض أحداث الحياة هو إضاعة للطاقة وتعزيز للعاطفة السلبية. بالمقابل لا يمكنك تغيير هذه الأحداث لكن يمكنك فقط تغيير موقفك تجاههم. من خلال هذا الإدراك يمكن أن يصبح العقل غير قابل للاختراق. وطالما بالإمكان التحكم في المواقف وردود الأفعال، فلا يمكن التأثر سلباً بالأحداث الخارجية.

2- لا تقع فريسة للطبيعة المادية للمجتمع الحديث.

"الثروة ليست في امتلاك ممتلكات كبيرة، ولكن في امتلاك حاجات قليلة." إبيكتيتوس

يبدو أن مجتمعنا الاستهلاكي يخلق رغبة أكبر مما يحققها لكن إذا سعينا جاهدين إلى أن نرغب بشكل أقل، تنخفض رغبتنا ونصبح أكثر ارتياحاً لما لدينا.

3- تصوّر الحياة دون الناس والممتلكات التي لديك، حتى تقدرهم فعلاً. وذلك لتعزيز الشعور بالامتنان الذي هو مفتاح السعادة.

4- كن مبدعاً حقاً في كل ما تبذله من تفاعلات. مع عقلية الرواقي، تصبح السعادة مستقلة عن عوامل أخرى، إذ تشدّد الرواقية على الشعور بالبهجة في كل وقت لأن الرواقي لا يريد شيئاً أكثر من التجربة الإنسانية وإن العمل على توفير الخير للعالم من خلال مساعدة الناس والنهوض بالمجتمع بشكل يومي يمكن أن يحقق البهجة والاكتفاء.

5- مارس القيم الخاصة بك قبل الوعظ بها.
"لا تفسر فلسفتك. قم بتجسيدها " إبيكتيتوس
تتطلب الفلسفة الرواقية قدراً كبيراً من المسؤولية الشخصية بحيث أن كل قرار تقوم به على مدار اليوم يجب أن يحتوي على بعد أخلاقي. إذ تتطلع الرواقية إلى اتخاذ الخيارات على أساس القيم الشخصية لزيادة الخير الأكبر.



رمز الرواقية الحديثة

تعتمد الرواقية الحديثة شعلة النار كرمزاً لها حيث يعمد المنتسبين إليها إلى وشمها على أجسادهم، وذلك لاعتقاد الرواقيين أن النار هي المادة الأولية للوجود وكل الأشياء مؤلفة من النار، وترتبط بوحدة الوجود. فالنار الأولية هي الله، فالله مرتبط بالعالم تماماً كما ترتبط النفس بالجسم، والنفس الإنسانية أشبه بالنار وتأتي من النار

الإلهية، إنها تنفذ وتتسلل في الجسم كله، وكذلك فإن الله أو النار الأولية تحيط بالعالم كله، إنه نفس العالم والعالم جسمه.

وكذلك إن سيرورة العالم دائرية، حيث أن الله يغير الجوهر الناري لذاته اولاً إلى هواء ثم إلى ماء ثم إلى تراب ومن ثم ينشأ العالم، لكنه ينتهي بحريق تعود منه كل الأشياء إلى النار الأولية، وبعد هذا في وقت محدد من قبل يحول الله نفسه ثانية إلى العالم، ويترتب على قانون الضرورة أن الدور يسير فيه هذا العالم الثاني وكل عالم تال سيكون متماثلاً في كل شيء مع الدور الذي سار فيه العالم الأول، والسيرورة تستمر إلى الأبد وما من شيء جديد يحدث إطلاقاً.

كتب عن الرواقية الحديثة:

كتاب «التأملات» تأليف الامبراطور ماركوس أوريليوس وترجمه إلى العربية الباحث المصري الدكتور عادل مصطفى عام 2005 ونشرته دار «رؤية» في القاهرة. و«تأملات» ماركوس أوريليوس أشبه ما تكون بمفكرة، هي تأملات مكتوبة بعيداً عن قصدية الدرس المتعمق أو الخطاب المنمق وما شابهه. وقد وسم ماركوس تلك اليوميات بعبارة غامضة: «إلى نفسه»، أي أن الإمبراطور في تلك التأملات يخاطب نفسه ولا يخاطب جهة أخرى، وليس لديه نية النشر إلى القرّاء، ولا نية التخطيط لمؤلَّف يتركه لقومه وللأجيال من بعده.

تأثر الكاتب الأميركي الشهير روبرت غرين بالفلسفة الرواقية، وظهرت عناصرها بوضوح في كتبه مثل القانون خمسون وقوانين الطبيعة البشرية، مثل مبدأ تذكر الموت (Memento Mori)، ومبدأ حبّ القدر (Amor Fati).

كذلك تأثر الكاتب الأميركي ريان هوليداي (Ryan Holiday)، تلميذ روبرت غرين ومساعده، و مدير سابق للتسويق في American Apparel، بالفلسفة الرواقية وأصدر عدة كتب تقوم على الرواقية ومنها العقبات طريق النجاح، والغرور هو العدو، فلسفة الاتزان اليومي (366 تأملاً حول الحكمة والمثابرة وفن الحياة)،

والسكون هو المفتاح. وأصبح اسم ريان هوليداي هو الأكثر التصاقًا بالرواقية في العصر الحديث.

في "العقبات طريق النجاح"، (Obstacle is the way) يقوم الكتاب على كتاب التأملات للإمبراطور الروماني ماركوس أوريليوس الذي يقول: "إن العائق يدفعنا للمضي قدماً، وما يعيق لنا الطريق يمهد لنا الطريق بشكل أو بأخر". قام الكتاب بالأساس على فلسفة الرواقية لتوسيع فكرة أن ما يميزنا هي طريقة استجابتنا للعقبات. يقول هوليداي بأن العوائق لا تمنع النجاح، فهي تخلق النجاح ويجب على القراء أن يروا "من خلال الجانب السلبي، ما وراء الجانب السفلي منه، وفي النتيجة الطبيعية: الإيجابية". كما يستعرض هوليداي نضال الرموز التاريخية الذين أظهروا مرونة مذهلة من خلال توظيف العقلية الرواقية للتغلب على التحديات، ويوضح بالتفصيل كيف حوّل هؤلاء الأفراد الملهمين حواجز الطرق والعقبات التي صادفتهم إلى حجارة بنوا بها سلمًا لتحقيق نجاح باهر كما يشرح كيف يمكن لأي شخص استخدام نهج مماثل لتحسين حياته الشخصية والمهنية.

وفي فلسفة الاتزان اليومي (366 تأملاً حول الحكمة والمثابرة وفن الحياة) (The Daily Stoic) قدم هوليداي 366 فكرة يومية ومثلها من التمارين المرتبطة بالرواقية، كما يضم الكتاب أيضًا ترجمات جديدة بالكامل وسير ذاتية للرواقيين القدماء مثل سينيكا، ماركوس أوريليوس، وابكتيتوس Epictetus.

في السكون هو المفتاح (Stillness is the key)، يسلط ريان هوليداي الضوء على كيف استخدم الأفراد العظماء السكون للقيام بأشياء عظيمة. وصف رايان هوليداي السكون، وما يعنيه العثور على السكون في العقل والجسد والروح، وكيف يمكن للفرد أن يكون سكونًا في أحد هذه المجالات، ولكن الفوضى في منطقة أخرى. يشارك رايان ما يمكن أن نتعلمه عن سكون العقل من تعامل جون كنيدي مع أزمة الصواريخ الكوبية وكيف يمكن أن يساعدنا تسجيل اليوميات والحد من مدخلات

الوسائط في تعزيز سكوننا العقلي. ثم يناقش الأسطورة القائلة بأن العلاقات تعيقك في الحياة، وكيف يمكنها في الواقع مساعدتك في العثور على إنجازات أكبر، وثبات الروح. يناقش أيضًا ما يمكن أن نتعلمه من ونستون تشرشل حول كيفية العثور على السكون الجسدي، ولماذا تعد ممارسة الهوايات أمرًا مهمًا للغاية لإيجاد التوازن في الحياة.

الغرور هو العدو (Ego Is the Enemy) هو الكتاب الرابع للمؤلف ريان هوليداي الذي تم نشره في 14 يونيو 2016 حيث يوضح كيفية التعامل مع غرور ومقاومة النفس ووضع الأهداف أولًا فوق رغبات الإنسان بالظهور أيضًا. يكشف الكاتب كيف أن الاعتقادات الموجودة بأدمغتنا – الاعتقاد الذي يدور حول العالم من حولنا وبيننا وحدنا – يعيقنا عن عيش الحياة التي نحلم بها كثيرًا، و ما يمكننا القيام به للتغلب علي هذه الأفكار أو الاعتقادات عند كل دور وكيفية تحقيق العظمة الحقيقية.

من بين الكتب الحديثة أيضاً في الرواقية الحديثة: "كيف تفكر مثل إمبراطور روماني" لدونالد روبرتسون، و"التحدي الرواقي" (The Stoic Challenge) لويليام إرفين (William Irvine)، إذ يعتمد جميعها على مواد أصلية مثل خطابات الفيلسوف الروماني ابكتيتوس، وتأملات الإمبراطور والفيلسوف الروماني ماركوس أوريليوس.
في العام 2009 نشر البروفيسور ويليام ب. إرفين كتابًا بعنوان "دليل الحياة الطيبة: الفن القديم للبهجة الرواقية" (A Guide to the Good Life) والذي صفق له العديد من الأفراد المؤثرين منهم جايسون فريد الرئيس التنفيذي في Silicon Valley الذي ذكر بأن كتاب إرفين هو الكتاب الأكثر تأثيرًا على الإطلاق.

كما تلقى كتاب "كيف تصبح رواقياً: الحكمة القديمة للحياة العصرية" للفيلسوف ماسيمو بيليغوتشي (Massimo Pigliucci) إشادة وتأييدًا واسعين إذ عُرض فيديو عنه ضمن مشروع TED-Ed التعليمي ونال إثر ذلك أكثر من مليوني مشاهدة مما

جعل الناس يرون أن الفلسفة القديمة ليست سيئة بل تحمل بداخلها الكثير من أساليب الحياة الفعالة. يركّز الكتاب على كيفية ان تكون رواقيا هو عمل تطبيقي: انه يسعى ليأخذ القارئ في رحلة تقود بالنهاية الى تحسين حياته، جزئيا من خلال إحداث ثورة في تصوره لما يمكن ان تكون عليه هذه التحسينات. غير ان المؤلف يؤكد بوضوح ان هذا "الكتاب لا يعد بسلاح اسطوري" ورغم ان النص هو دائما سهل الفهم، لكنه يكافح بصرامة لأجل الدقة الفلسفية والتاريخية.

ومن المؤلفات الحديثة الانكليزية عن الرواقية الحديثة، نذكر بعضها:

- The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living – October 18, 2016 – Ryan Holiday
- The Obstacle Is the Way: The Timeless Art of Turning Trials into Triumph – May 1, 2014 – Ryan Holiday
- A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy – 4 Nov 2008 – William B. Irvine
- Stoicism and the Art of Happiness: Teach Yourself (Teach Yourself: Philosophy & Religion) – 27 Dec 2013 – Donald Robertson
- Build Your Resilience: Teach Yourself How to Survive and Thrive in Any Situation (Teach Yourself: Relationships & Self-Help) – 25 May 2012 – Donald Robertson
- The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy – 27 Aug 2010 – Donald Robertson

حب القَدَر Amor Fati



القَدَر

عرّفت ويكيبيديا "القَدَر" (Fate – Destiny) بأنه يشير إلى مسار محدّد مسبقاً من الأحداث. ويمكن أن يُنظر إليه على أنه المستقبل المُعدّ سلفاً، وهو مفهوم يقوم على الاعتقاد بأن هناك ترتيب ثابت للطبيعية في الكون.

القَدَر يمكن أن يُنظر إليه على أنه تسلسل محدّد من الأحداث التي لا مفرّ منها وغير قابلة للتغيير، أو أن الأفراد يمكنهم اختيار قدرهم من خلال اختيار مسارات مختلفة طوال حياتهم.

مفهوم القدر في الميثولوجيا

تأثر البشر منذ قِدَم الزمان بمفهوم القَدَر والقضاء في مختلف الحضارات، فخصّصوا لها آلهة يعبدونها ويتضرّعون لها. اختلف تسميات الآلهة بين هذه الحضارات ولكن يبقى المفهوم واحد ومتشابه.



في الميثولوجيا النوردية الإسكندينافية

في الميثولوجيا النوردية الاسكندينافية يعتبر النورن (Norns) آلهة القدر وهم آلهة ولكن بدرجة أقل من الآسر والفانير. كان النورن يتحكّمون بقدر جميع البشر في مدكارد وحتى في قدر الآلهة. وكانوا يعيشون تحت جذور شجرة يكدراسيل (Yggdrasill). من أشهر النورن ثلاثة هم أورد (Wyrd–Urðr) وفيروواندي (Verðandi) وسكولد (Skuld)، يخرجون من قاعة تقف في بئر أورور أو بئر المصير (Well of Urðr)، يرفعون المياه من البئر ويأخذون الرمال التي تقع حوله، والتي يصبّونها فوق يجدراسيل بحيث لا تتعفّن فروعها. وُصِفَت هذه النورن الثلاثة بأنها عمالقة بكر قوية (جوتنز) (Jotuns) والتي وصولها من يوتونهيمر (Jötunheimr) أنهى العصر الذهبي للآلهة. وإلى جانب هذه النورن الشهيرة الثلاثة، هناك العديد من الآخرين الذين يظهرون لدى ولادة الشخص من أجل تحديد مستقبله. في المجتمعات النوردية ما قبل المسيحية، كان يُعتقد أن النورن كانوا يزورون الأطفال حديثي الولادة. كان هناك كل من النورن الخبيثة والخيّرة: تسبّبت السابقة بجميع الأحداث الخبيثة والمأساوية في العالم في حين أن الأخيرة كانت آلهة حامية وطيبة.



في الميثولوجيا الإغريقية

في الأساطير اليونانية، مويراي أو موراي (Moirai or Moerae) (اليونانية القديمة: Μοῖραι، "المقسّمون")، وغالباً ما تُعرَف في اللغة الإنجليزية باسم الأقدار (Fates) (اللاتينية: فاتاي–Fatae)، وكانت التجسيد الأبيض للمصير والقدر. كان يعادلهم في الأساطير الرومانية بارساي (Parcae). وأصبح عددهم ثابتاً عند ثلاثة: كلوثو (Clotho) (الناسج) تنسج خيط الحياة من فلكة المغزل الخاص بها على مغزلها، كان معادلتها الرومانية نونا (Nona) (التاسع)، اتي كانت في الأصل إلهة يدعون لها في الشهر التاسع من الحمل. لاشيسيس (Lachesis) (الموزّع أو ساحب القرعة)، تقيس خيط الحياة المخصص لكل شخص مع قضيب قياس لها، كانت معادلتها الرومانية ديسيما (Decima) (العاشرة). والثالث أتروبوس (Atropos) قاطع خيط الحياة (حرفياً "غير قابل للتحوّل" ولكن مجازاً "غير مرن" أو"لا مفر منه"، أي الموت) تختار طريقة وفاة كل شخص، وعندما يحين وقتهم، تقطع خيط حياتهم مع "مقصات لها". كان معادلتها الروماني مورتا (Morta).

كانت الأقدار الثلاث يسيطرن على الخيط الرئيسي من حياة كل فاني من الولادة وحتى الموت. وكانوا مستقلين، يوجهون المصير، ويشرفون على أن المصير المخصّص لكل كائن حسب القوانين الأبدية يأخذ مجراه دون عرقلة. يبدو أن مويرا ترتبط مع تيكمور (Tekmor) (إثبات، مرسوم) ومع أنانك (Ananke) (مصير،

ضرورة)، الذين كانوا آلهة البدائية في الكون الأسطورية. الكتاب اليونانيون القدامى قد يدعون هذه القوة مويرا أو أنانك، وحتى الآلهة الأخرى لا يمكن أن تغير ما كان مرسوماً. وقد تمّ مقارنة مفهوم المبدأ العالمي للنظام الطبيعي مع مفاهيم مماثلة في الثقافات الأخرى مثل فيدرتا (VedicRta)، وأفستان آشا (أرتا) (Avestan Asha–Arta) ومات المصرية (Maat).



في الحضارة الفرعونية

في الحضارة الفرعونية كان شاي (Shay, Schai, Schay) هو إله المصير والقدر. اتخذ شكل آدمي وفي عصر متأخر اتخذ شكل ثعبان ارتبط دائماً مع الإلهة "ارنوتت" كإلهة للقدر ايضاً، لم تُعرَف له عبادة قبل الدولة الحديثة. خلال عهد المملكة الجديدة ظهر في كتاب الموتى، وهو يظهر في مسرح الحكم في قاعات مآتي (Ma'ati). كان إله ذات صلة بالولادة في العالم وبالولادة الجديدة في العالم السفلي. يأتي إسمه من الكلمة المصرية القديمة ل 'تعيين' أو 'الأمر'. ظهر شاي لأول مرة في الأسرة الثامنة عشر واستمر من خلال التاريخ المصري حتى في عهد أخيناتن. وكان يُصوَّر على أنه أنثى بدلاً من ذكر. كان في كثير من الأحيان شريكاً مع ثلاثة آلهة محددة – مسخنيت (Meskhenet)، إلهة الولادة والمصير،

و(Renenutet) رينونتيت، الإلهة التي من شأنها أن تعطي الطفل اسمه الحقيقي، و(Shepset) شيبسيت، آلهة فرس النهر للولادة. كان الإله شاي (Shay) يُصوَّر على أنه رجل أفعى أو كوبرا برأس بشرية. وباعتباره إله مصير وثروة، يمكن أن يكون الإله شاي ذو تأثير إيجابي أو سلبي. يمكن أن يحمي الفرد، أو يمكن أن يجلب سوء الحظ على الفرد. يمكن أن يكون إلهاً متناقضاً، وكان المصريون القدامى يعتقدون أنه يتبع الشخص منذ لحظة الولادة وحتى الحكم في الآخرة. وجوده عند وزن القلب أثناء التحنيط يمكن أن يكون إما مساعدة أو إعاقة للمتوفي، أو حتى كطرف غير منحاز يخبر المحكمة بما حدث في حياة المتوفى. ولكن كما كان ميسخنيت ورينينوتيت هناك للمساعدة في ولادة جديدة للفرد في الحياة الآخرة، قد يكون لشاي أيضاً هدف وقائي مماثل، بدلاً من أن يكون مجرد شاهداً على المتوفى.



في ميثولوجيا العرب الجاهلية

في ميثولوجيا العرب القدماء الجاهليين كانت الإلهة "مناة" (Manāt) أقدم أصنام العرب هي إله القدر أو المصير تتحكم بمصير الفرد، ويقالُ لَهَا أيضاً: «مَنَاءَة» بالهمز، واسمها إمّا مشتقٌّ مِنَ الأصل الثلاثي (م ن ي) وإما من الأصل الثلاثي (ن و ء)؛ فإن كان من (م ن ي) فإن المنيَّة هي القَدَرُ، يقال: مَنى الله الشيء إذا قَدّرَه، ومنه منيّة الرجلِ وهي موته المقدّر له؛ وإن كانت من (ن و ء) فإن النَّوء عند العرب هو سقوط النّجْمِ في المغربِ مَعَ الفَجْرِ وطلوع آخر يقابله من ساعته في المشرق،

وكانت العرب تقول: لا بدّ لكل كوكب من مطر أو ريح أو برد أو حرّ، فينسبون ذلك إلى النجم وأنه مِنْ فِعْلِهِ. وكانت الإلهة "مناة" صخرة لهذيل وخزاعة (قبيلتين من قبائل العرب قبل الإسلام)، كانت منصوبة ب "قديد" مِنْ ناحية "المشلّل" على ساحل البحر الأحمر بين مكة والمدينة، أقرب إلى المدينة منها إلى مكة؛ وهي عندهم مؤنثة، مثلُ اللّات والعزّى؛ وذلك أنهم كانوا يقولون عنهنّ: «إنهنّ بناتُ الله وهنّ يشفعن إليه»؛ وكانت قريش تطوف بالكعبة وتقول: «واللاّت والعزّى، ومناة الثالثة الأخرى، فإنّهنّ الغَرانيقُ العلَى، وإن شفاعتهنّ لتُرْتَجَى»، فلما بُعِثَ النبي محمد (ص) أنزل الله عليه قوله: (أَفَرَأيتم اللاّتَ والعُزّى •ومناةَ الثَّالثةَ الأُخرى• ألكمُ الذّكَرُ وَلَه الأُنثى• تلك إذاً قسمةٌ ضِيزَى• إنْ هيَ إلاّ أسماء سمّيتُموها أنتم وآباؤكم ما أَنَزَل اللهُ بها مِنْ سُلطَان) (سورة النجم 19-23).

وكان الأوس والخزرج أهم من عظّموا هذه الإلهة "مناة"، حتى أنهم كانوا لا يتمّون حجّهم قبل الإسلام إلا بزيارتها وحلاقة رؤوسهم عندها. بقي هذا الصنم كالأصنام الأخرى معظّماً عند العرب حتى عام ثمانية للهجرة حتى بعث النبي محمد (ص) الإمام علي بن أبى طالب (ع) فهدمه، وأخذ ما كان له، وكان فيما أخذ سيفان كان الحارث بن أبى شمر الغساني أهداهما للإلهة "مناة"، وقد وهب النبي محمد (ص) السيفين إلى الإمام علي (ع).



الرضا بالقدر في الاسلام

القَدَر في الإسلام هو حكم الله وما قدّره من الأشياء بقدرته في سابق علمه، وللإيمان بالقدر أهمية كبرى بين أركان الإيمان عند المسلمين، حيث ورد التنصيص في السُّنة النبوية على وجوب الإيمان بالقدر خيراً كان أو شراً. والقدر هو تقدير الله تعالى للكائنات حسبما سبق به علمه، واقتضته حكمته. فالإيمان بالقضاء والقدر هو أحد أركان الإيمان الستة؛ كما قال صلى الله عليه وسلم: "الإيمان: أن تؤمن بالله، وملائكته، وكتبه، ورسله، واليوم الآخر، وتؤمن بالقدر خيره وشرّه". رواه الإمام مسلم في " صحيحه " (36/1، 37، 38) من حديث عمر بن الخطاب رضي الله عنه، وهو جزء من الحديث.

وفي القرآن قوله جلّ وعلا : (إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ) القمر:49. وقوله : (وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَّرَهُ تَقْدِيرًا) الفرقان:2. فليس هناك شيء بدون تقدير، أو أن هناك أشياء تقع صدفة، إن كل شيء يحدث فإنه مقدّر ومكتوب.

وهكذا فإن معنى القدر في الاسلام هو ما قدّره الله بعلمه وقدرته، وأن الله قدر كل الأشياء في سابق علمه، وعلم مقاديرها وأحوالها وأزمانها قبل أن يوجدها، ثم أوجد منها ما سبق في علمه أنه يوجده على نحو ما سبق في علمه. فلا يحدث حدث إلا بعلمه وقدرته وإرادته. والمخلوق لا يقدر على شيء إلا بعلم الله وقدرته وإرادته، فلا حول له ولا قوة إلا بالله. قال تعالى (والله خلقكم وما تعملون). أي أن الله هو الذي خلق العباد وخلق أفعالهم، ولا أحد سواه يخلق ذلك.

ومن هنا الدعوة للرضا بالقدر كون الرضا مَقامٌ عظيم من مقامات الإيمانِ واليقين، والتخلُّقُ به لا يتأتى إلا بعد طولِ عبادة وذِكر، وفهمٍ ومعرفة وفكر.

﴿ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ ﴾ البقرة: 216.

قال تعالى :﴿ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴾ التغابن: 11. أي "هي المصيبات تصيبُ المرءَ فيَعلمُ أنها من عند الله فيسلّم ويرضى".

وقال النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث الذي رواه الترمذي وحسَّنه: ((إن عِظَم الجزاء مع عِظَم البلاء، وإن الله إذا أحبَّ قومًا ابتلاهم، فمن رضي فله الرضا، ومن

سخط فله السخط)). وقال علقمة في معنى قوله تعالى: ﴿ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ ﴾ [التغابن: 11]: هو الرجلُ تصيبه المصيبة فيعلم أنها من عند الله فيرضى، ويُسلِّم.

العَود الأبدي

العَود الأبديُّ Eternal Recurrence (Eternal Return)، هو فكرة أنّ كلَّ ما هناك سوف يعود مرّةً أخرى، وأنّ ما حدث من قبل وما يحدث الآن سوف يحدث مرّةً أخرى أيضاً، بالطريقة نفسها في كلِّ مرّةٍ وإلى الأبد؛ فلن يحدث شيءٌ لم يحدث عدداً لا حصر له من المرَّات في تكرارٍ دقيقٍ للشيء نفسه. والنتيجة المنطقيّة التي تترتّب على ذلك هي أنّه ليس هناك بدايةٌ لهذا الكون ولا نهايةٌ، كما يصبح البحث عن منتصفٍ لهذه الدراما عبثاً لا طائل من ورائه.

ليس، إذن، فكرة العود الأبديّ مجرّد مفهومٍ، أو مقولةٍ فلسفيّةٍ على الاطلاق، ولكنّها تشبه فرضيّةً كونيّةً، أو قانوناً كونيّاً عنيداً. فالقول إنّ كلَّ ما هناك سوف يعود مرّةً أخرى، وإنّ ما حدث قد حدث، بالفعل، من قبل، هو، قبل كلِّ شيءٍ، تصوّرٌ لنظامٍ فكريٍّ يقف في الجهة الأخرى المقابلة من نظامٍ فكريٍّ آخر، ولا شكّ أنّ كِلا النظامين مفعمان بمبادئ وبمقولاتٍ لا غنى عنهما.

حب القدر (Amor Fati)

حب القدر هو حركة لاتجاه وتقبّل العّود الأبدي فى هدوء (باللاتينية: أمور فاتي) (Amor Fati) وهو ما يعني تقبّلاً كاملاً لحدود العالم الكوني الذى نعيش فيه والإذعان لقوانينه اللا إنسانية باعتبارها الحدود المطلقة النهائية لكل الوجود، وإدراك أن عالمنا عالم سائل يخلق نفسه دائماً ويحطّم نفسه دائماً ويكرّر نفسه دائماً وبنفس الطريقة عالم بلا هدف يتحرك فى حركة دائرية عبثية، وفى تصوّر فريدريك نيتشه أنه، من خلال حب القدر والإذعان للحدود وتقبّل الدورات العبثية فإن الإنسان يحقق تحرّره من الديانات ذات الهدف المتجاوز، بل ومن أوهام الفكر الإنساني، أى أن الإنسان سيتحرّر تماماً من الأخلاقيات والأحلام

والمستقبل والميتافيزيقا والحقيقة، ومن ثم يتحول عبء الوجود فى الصيرورة إلى مصدر للفرح والغبطة، إذ أن قبول العود الأبدي هو تأكيد أن الإنسان يوجد فى عالم الصيرورة ولا مفرّ منه.

فالإنسان العظيم لا يريد أن يغيّر أي شيء في أحداث حياته، وأن يتقبل ما يحدث من أعماقه لدرجة الحب، وهو ما يعبّر عنه نيتشه من خلال مفهوم حب القدر (Amor Fati). إذ يقول نيتشه في كتابه «العلم المرح» (The Gay Science) مقطع 276: «أريد أن أتعلم أكثر فأكثر كيف أرى اللزوم في الأشياء، كنوع من الجمال، عندها سأكون واحدًا من أولئك الذين يجعلون الأشياء جميلة Amor fati! . لن أخوض حربًا ضد القبح، لن أتهم إطلاقًا، لن أتهم حتى أولئك الذين يتهمون. ليكن اعتراضي الوحيد: صرف النظر! وبالجملة: فإني أريد يومًا ما أن أكون ممن يقولون نعم أمام الحياة دائمًا». ويظهر بوضوح أن مفهوم حب القدر إذا اقترن بفكرة العود الأبدي، فإنه سيعني أننا لن نحب الحياة الحالية فقط، بل أيضًا أننا سنحب تكرارها الأبدي، بالسيء فيها قبل الحسن.

ويقول فريدريك نيتشه: "تتجلى عظمة الإنسان في حب القدر؛ على المرء ألا يطلب شيئًا غير ما هو كائن، لا فيما كان، ولا فيما سيكون، على الإطلاق... على المرء أن لا يكتفي بتحمل ما هو غير مرغوب، بل عليه أن يحبه كذلك".

وهكذا فإن أمور فاتي (Amor Fati) يستخدم لوصف الموقف الذي يرى المرء كل ما يحدث في حياته، بما في ذلك المعاناة والخسارة، كجيدة، أو على الأقل، لازمة، من حيث أنها من بين الحقائق من حياة الفرد والوجود، وعلاوة على ذلك، يتميز "أمور فاتي" أي حبّ القدر بقبول الأحداث أو الحالات التي تحدث في حياة المرء. وهذا القبول لا يمنع بالضرورة محاولة التغيير أو التحسن. تمّ ربط مفهوم "أمور فاتي" حب القدر مع إبيكتيتوس (Epictetus). كما كان مرتبطاً بكتابات ماركوس

أوريليوس (Marcus Aurelius)، الذي لم يستخدم نفس الكلمات (كتب باللغة اليونانية، وليس اللاتينية).

إذ قال أبكتيتوس: "إذا قُدِّر لي أن أموت فلن أجد في الإقدام على الموت ما يدعو إلى التأوه والتألم، وإذا قدر لي أن أزج إلى السجن فلن أذهب إليه باكيًا منتحبًا، وإذا قُدِّر لي أن أعاني مرارة النفي فلن أذهب إلى منفاي مكتئبًا متخاذلًا، وإذا طلب إلي طاغية أن أفشي سرًا وهددني بأن يقيدني بالأصفاد، قلت له إنك تقيّد ساقي ولا تملك أن تمسّ إرادتي بسوء وإذا أرسلتني إلى السجن أمكنك أن تتحكم في جسدي دون أن تمتد قدرتك إلى نفسي، وإذا أنذرتني بفصل رأسي عن جسدي قلت لك ساخرًا: أنا الإنسان الوحيد الذي يستحيل قطع رأسه". كما قال ابكتيتوس عن تقبّل القدر: " لا تسعى إلى أن تحدث الأشياء بالطريقة التي تريدها. بدلاً من ذلك، تمنى أن يحدث ما يحدث بالطريقة التي تحدث: ثم سوف تكون سعيداً".

بينما عبّر الإمبراطور الروماني ماركوس أوريليوس عن ذلك بالقول: “هذه هي الطبيعة، فلا شيء يحدث في الوقت المناسب، فما يأتيك في الوقت غير المناسب، قد يكون مناسبًا لي في ذلك الوقت”.

وهكذا فإن الرجل الفاضل الحكيم الرواقي (Stoic) هو الذي "يقبل طوعًا كل ما يأتي به القدر من أحداث، حتى المصائب والنكبات، معتقدًا أنها داخلة في النظام الكلي والقضاء الإلهي.

من هنا جاء المفهومُ الرُّواقيُّ المتمثل في "آمور فاتي" amor fati [حُبُّ القَدَر]، وهو حُبُّ نظام العالَم، الذي وضعوه في مركز كل فضيلة. يجبُ حُبُّ نظام العالَم لأنه طاعة خالصة لله. فمهما يمنحنا هذا الكونُ أو يُنزِلُ بنا فإنه يفعل ذلك عن طاعة فقط.

كذلك كتب هوراس (Horace) " feras non culpes quod vitari non potest" (ما لا يمكن علاجه يجب تحملّه). ويقول لينكولن: "وهذا أيضاً يجب أن يمر".

في كتاب الحلقات الخمس (The Book of Five Rings)، يقول مياموتو موساشي "إقبل كل شيء كما هو عليه".
ولاحظت فلوريدا ماكسويل سكوت في نهاية حياتها "التطور بطيء بالضرورة لأننا نستاء ذلك". يقتبس شوبنهاور تشبيه من الكاتب المسرحي الروماني تيرنس عندما يقول أن "الحياة هي لعبة من الزهر. حتى لو كنت لا ترمي الرقم الذي تريد، لا يزال عليك أن تلعب وإلعبها بشكل جيد".

عندما نتقبّل ما يحدث لنا، بعد أن نفهم أن أشياء معينة – وخاصة الأشياء السيئة – هي خارج سيطرتنا، ونحن نُترَك مع هذا: "محبة كل ما يحدث لنا ومواجهتها بالبهجة والقوة بلا هوادة". وقد صاغ روبرت غرين (Robert Greene) مفهوم حبّ القدر (Amor Fati) في كتابه القانون الخمسون (The 50th Law) عندما تناول تجربة مغني البوب "The 50th Cent"، وقد صرّح روبرت غرين بما يلي: "نحن بحاجة إلى قبول حقيقة أن جميع الأحداث تحدث لسبب، وأنه في حدود قدرتك رؤية هذا السبب بإيجابية".

يعرّف ريان هوليداي (Ryan Holiday) حب القدر بالقول: "هي العقلية التي تتخذها لتحقيق أفضل النتائج من أي شيء يحدث، وهذا ينطوي على التعامل مع كل لحظة، مهما كانت صعبة، وينطوي كذلك على تبني ما هو فظيع، وليس تجنبه". ووفقًا له، لا يكفي أن تتقبل وجود الأوقات العصيبة، بل عليك أن تحبها، وأن تستعد لها بالشكل الأفضل. ويعتقد ريان أن العقبات والشدائد هي الوقود لإمكاناتك، تمامًا مثل العلاقة بين الأوكسجين والنار. وكذلك يُضيف: "إن عدم قدرتنا على التحكم في معظم ما يحدث في حياتنا ليس نقطة ضعف، إذ يمكننا التحكم في ردود فعلنا تجاه تلك الأحداث. قد نكون عاجزين من جهة، لكننا متمكنون من جهة أخرى. لدينا قوة عظمية تتمثل في قدرتنا على الحب، والقبول، وتحقيق أقصى استفادة مما يحدث حتى لو كان سيئًا. هذه هي فكرة حب القدر، وعندما نتحدث عن القدر، نتحدث عن

المصير، ونتحدث كذلك عن غياب السيطرة، والقدرة على حب الأشياء بقوتك الإدراكية."

كذلك تناول روبرت غرين مبدأ حبّ القدر في القانون الثامن عشر من كتاب قوانين الطبيعة البشرية، "تأمّل في الوفاة الشائعة – قانون إنكار الموت"، فيقول:

"احتضن كل الألم والشدائد. الحياة بطبيعتها تنطوي على الألم والمعاناة. والشكل النهائي لهذا هو الموت نفسه. في مواجهة هذا الواقع، لدينا البشر خيار بسيط: يمكننا أن نحاول تجنب اللحظات المؤلمة وكتم تأثيرها بتشتيت انتباهنا أو تناول المخدرات أو الانخراط في سلوك إدمان. يمكننا أيضًا تقييد ما نفعله – إذا لم نحاول بذل جهد كبير في عملنا، وإذا قللنا من طموحاتنا، فلن نعرض أنفسنا للفشل والسخرية. إذا قطعنا العلاقات في وقت مبكر، يمكننا التهرب من أي لحظات حادة ومؤلمة من الانفصال.

في جذور هذا النهج هو الخوف من الموت نفسه، والذي يثبت علاقتنا الأولية بالألم والشدائد، ويصبح التجنّب نمطنا. عندما تحدث أشياء سيئة، يكون رد فعلنا الطبيعي هو تقديم شكوى حول ما تجلبه لنا الحياة، أو ما لا يفعله الآخرون بالنسبة لنا، والتراجع أكثر من المواقف الصعبة. تأثير الموت السلبي المتناقض يثبت.

الخيار الآخر المتاح لنا هو أن نلزم أنفسنا بما أسماه فريدريش نيتشه amor fati حب القدر: "إن صيغتي للعظمة في إنسان هي حب القدر: أن المرء لا يريد أن يكون شيئًا غيره، وليس في المستقبل، وليس في الماضي، وليس في الأبدية. ليس فقط لتحمل ما يحدث بالضرورة. . . ولكن أن تحب ذلك" .

ما يعنيه هذا هو ما يلي: هناك الكثير في الحياة لا يمكننا السيطرة عليه، مع الموت كمثال على ذلك. سنواجه المرض والألم الجسدي. سنمرّ بالانفصال مع الناس.

سنواجه إخفاقات من أخطائنا الخاصة وإلحاق الأذى الشديد بأخواننا من البشر. ومهمتنا هي قبول هذه اللحظات، وحتى احتضانها، ليس للألم بل لإتاحة الفرص للتعلم وتقوية أنفسنا. في القيام بذلك، نحن نؤكد الحياة نفسها، وقبول جميع إمكاناتها. وفي قلب هذا هو قبولنا الكامل للموت.

لقد وضعنا ذلك موضع التطبيق من خلال رؤية الأحداث باستمرار على أنها مصيرية – كل شيء يحدث لسبب ما، والأمر متروك لنا لاستنباط الدرس.

عندما نعاني من المرض، نرى لحظات مثل هذه الفرصة المثالية للتراجع عن العالم والابتعاد عن الانحرافات، والتباطؤ، وإعادة تقييم ما نقوم به، وتقدير فترات الصحة الجيدة المتكررة. تُعدُّ القدرة على تعويد أنفسنا على درجة ما من الألم الجسدي، دون أن نتوصل فورًا إلى شيء يخفف من ذلك، من المهارات الحياتية المهمة.

عندما يقاوم الناس إرادتنا أو ينقلبون ضدنا، نحاول تقييم ما فعلناه خطأ، لمعرفة كيف يمكننا استخدام هذا لتثقيف أنفسنا بشكل أكبر في الطبيعة الإنسانية وتعليم أنفسنا كيفية التعامل مع أولئك الذين يكونون مراوغين وغير مقبولين. عندما نتحمل المخاطر ونفشل، نرحب بفرصة التعلم من التجربة. عندما تفشل العلاقات، نحاول أن نرى ما هو الخطأ في الديناميكية، وما الذي كان مفقودًا بالنسبة لنا، وماذا نريد من العلاقة التالية. نحن لا نعزل أنفسنا من ألم إضافي عن طريق تجنب مثل هذه التجارب.

في كل هذه الحالات، سنواجه بالطبع آلام جسدية وعقلية، ويجب ألا نخدع أنفسنا بأن هذه الفلسفة ستحول السلبية على الفور إلى إيجابية. نحن نعلم أنها عملية ويجب أن نتحمل الضربات، لكن مع مرور الوقت ستذهب عقولنا إلى العمل لتحويل ذلك إلى تجربة تعليمية. مع الممارسة ، يصبح التحويل أسهل وأسرع.

يتمتع حب القدر هذا بالقدرة على تغيير كل ما نختبره وتخفيف الأعباء التي نتحملها. لماذا تشكو من هذا أو ذاك، عندما نرى في الواقع أن مثل هذه الأحداث تحدث لسبب ما وفي النهاية تنوّرنا؟ لماذا تشعر بالحسد على ما لدى الآخرين، عندما نمتلك شيئًا أكبر بكثير – النهج النهائي للحقائق القاسية للحياة؟"

حب القدر (Amor Fati) يدفعنا إلى القول: سنضع طاقاتنا وعواطفنا ومجهودنا فقط حيث سيكون لها تأثير حقيقي. هذا هو المغزى. لا يجب أن نعارض ما يحدث لنا بل أن نفتح ذراعينا ونعانقه وننظر إليه كأمر إيجابي لكي نحوّله إلى واقع إيجابي.

تذكّر موتك Memento Mori



"Memento Mori" ميمنتو موري، تذكرة الموت، تذكّر موتك، تذكّر أنك ستموت. وهي عبارة لاتينية تشير إلى النظرية المسيحية اللاتينية في العصور الوسطى وممارسة التفكير في الموت، وخاصة كوسيلة للنظر في غرور الحياة الدنيوية والطبيعة العابرة لجميع السلع والدوافع الأرضية. ويرتبط ذلك ب "آرس موريندي" (ars moriendi) ("فن الموت") والأدب المماثل. وكان "ميمنتو موري" جزءاً هاماً من ممارسات الزهد كوسيلة لإتقان التمسك بالزهد والفضائل الأخرى، وعن طريق تحويل الانتباه نحو خلود الروح والحياة الآخرة. كما تشير عبارة ميمنتو موري إلى نوع من الأعمال الفنية التي كان الغالبية العظمى يقومون به بغرض التذكير بالموتى. وهو فن خلّاق يعود ظهوره إلى العصور القديمة. وغالباً ما تكون جمجمة أو ما شابهها حيث تتخذ لتذكر بالموت.

يعتقد الكثيرون بأن مصدر عبارة ميمنتو موري (Memento Mori) الحقيقي يعود لقدماء الرومان حيث أشارت قصة بأنه كان هناك قائد روماني يمشي بخُيلاء في

الطرق أثناء مسيرة أنتصار. وكان خلفة يسير عبدٌ أوكل له هذا القائد مهمة تذكيره بأنه وبالرغم من القمة التي وصلها اليوم بعظمة انتصاره فغداً ربما يسقط أو يُسقطونه. ربما قد يكون الخادم فكّر في عبارة "تذكر انك ستموت" لتكون جملة مناسبة لتحذيره ومن المحتمل استخدام الخادم لجملة ك "أنظر خلفك"، أي تذكر انك إنسان بلا قوة، تذكر أنك ستموت، أنظر إلى أسلافك، تذكر أنك إنسان لا أكثر. كذلك وردت ميمنتو موري (Memento Mori) "تذكر انك ستموت" في الاعتذاريات التي كتبها ترتليان المؤلف الأمازيغي المسيحي دفاعاً عن المسيحية.

التأكيد على احتمالية الموت من سمات الديانة المسيحية فهم من خلاله يقرّون بفراغ وسطحية الحياة الدنيا، ورفاهيتها وعليها فأنه على الناس العمل للآخرة عدا أنه هنالك توافق واضح بين عبارة "تذكر انك ستموت" وبين آيات الإنجيل "خلق الإنسان من تراب وإليه يعود". كما أن تذكرة الموت هو موضوعاً رئيسياً في الديانة الإسلامية، حيث هناك أوامر متكررة لدفع الانتباه إلى مصير الأجيال السابقة، وقد أُطلق على بعض الصوفية "أهل الكبور" و"أهل القبور" بسبب ممارستهم لتكرار زيارة المقابر للتفكير في الموت وغرور الدنيا. أما في القرآن الكريم فقد وَرَد التذكير بالموت في آيات عدّة، وأن كل نفس ذائقة الموت ولو كانت في بروج مشيّدة.

كَيْفَ تَكْفُرُونَ بِاللَّهِ وَكُنْتُمْ أَمْوَاتًا فَأَحْيَاكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ ثُمَّ إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ – سورة البقرة 28.

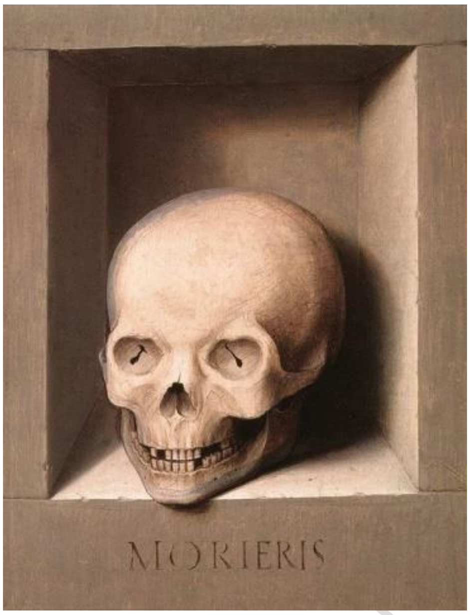
وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُؤَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ – آل عمران 145

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ – آل عمران 185

أَيْنَمَا تَكُونُوا يُدْرِكْكُمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُشَيَّدَةٍ وَإِنْ تُصِبْهُمْ حَسَنَةٌ يَقُولُوا هَذِهِ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَقُولُوا هَذِهِ مِنْ عِنْدِكَ قُلْ كُلٌّ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ فَمَالِ هَؤُلَاءِ الْقَوْمِ لَا يَكَادُونَ يَفْقَهُونَ حَدِيثًا – النساء 78

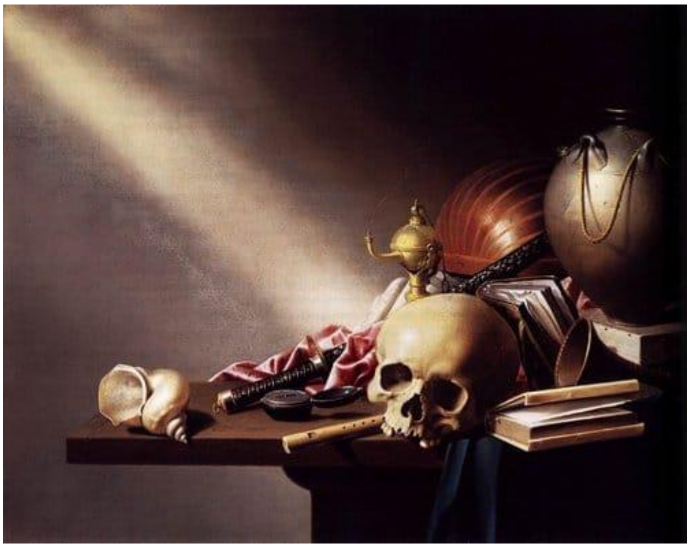
وَجَاءَتْ سَكْرَةُ الْمَوْتِ بِالْحَقِّ ذَلِكَ مَا كُنْتَ مِنْهُ تَحِيدُ – سورة ق 19

كلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ – سورة العنكبوت 57



"دعونا نعدّ عقولنا كما لو كنا نصل الى نهاية الحياة. دعونا لا نؤجل شيئاً. دعونا نوازن كتب الحياة كل يوم... إن الشخص الذي يضع اللمسات الأخيرة على حياته كل يوم لا يفتقر إلى الوقت." سينيكا

إن الممارسة القديمة للتفكير في الموت تعود إلى سقراط، الذي قال أن الممارسة السليمة للفلسفة هي "عن أي شيء آخر ولكن الموت وكوننا أموات". في كتابه "تأملات"، كتب ماركوس أوريليوس: " يمكن أن تترك الحياة حالاً. دع ذلك يحدد ما تفعله وتقوله وتفكر به". كان هذا تذكير شخصي لمواصلة عيش حياة الفضيلة في الحال، وليس الانتظار. وعبّر الرسام الفرنسي فيليب دي شامبيغن (Philippe de Champaigne) عن مشاعر مماثلة في لوحة "الحياة مع الجمجمة" (Still Life with a Skull)، والتي أظهرت ثلاثة أساسيات الوجود – الخزامى (الحياة) والجمجمة (الموت) والساعة الرملية (الوقت). اللوحة الأصلية هي جزء من نوع يشار إليه باسم "فانيتاس" (Vanitas)، وهو شكل من أشكال الأعمال الفنية في القرن ال 17 ويضم رموز الوفيات التي تشجع على التفكير في معنى وعبرة الحياة.



ويجد الرواقي (Stoic) هذه الفكرة منشّطة ومتواضعة. فليس من المستغرب أن واحدة من السير الذاتية لسينيكا (Seneca) هي بعنوان "الموت كل يوم" (Dying Every Day). بعد كل شيء، هو سينيكا الذي حثّنا على أن نقول لأنفسنا "أنت قد لا تستيقظ غدا"، عندما يذهب إلى الفراش و"أنت قد لا تنام مرة أخرى،" عند الاستيقاظ كتذكير بموتنا. رواقي آخر، وهو إبيكتيتوس (Epictetus)، حثّ طلابه: "حافظ على الموت والنفي أمام عينيك كل يوم، جنباً إلى جنب مع كل ما يبدو رهيباً – من خلال القيام بذلك، لن يكون لديك فكرة الأساس ولا سيكون لديك رغبة مفرطة". دع استخدام تلك التذكيرات والتأمل عليها يومياً، الحجر الأساسي لعيش حياتك على أكمل وجه وعدم إضاعة ثانية واحدة.

تناول الكاتب روبرت غرين في كتابه القانون خمسون في فصله الأخير، مبدأ تذكّر موتنا وفنائنا وبأننا كائنات فانية. فيقول: "الذي يهيمن على تفكيرنا في الوقت الحاضر هو محاولة نسيان أننا كائنات قابلة للفناء فندفُن أنفسنا في اللحظة الراهنة ونتناسى قابلية الموت. وهذا يعني قمع أي تفكير في الموت نفسه. ولكي نُسهّل الأمر علينا، نلهي عقولنا بالروتين اليومي وبالاهتمامات التافهة وبالمخاوف

البسيطة. وأحيانا عندما يموت شخص قريبٌ منا نتذكر فيها شعورنا بالخوف من الموت. لكن بشكل عام، قد طورنا عادة تم إغراقها بالمخاوف اليومية البسيطة."

وبالنسبة لروبرت غرين يمّثل الموت الحقيقّة المُطلقة وهو الحد الأقصى لأيامنا وجهودنا بشكل حاسم. ويجب علينا مواجهة الأمر بمفردنا ونترك وراءنا كل ما نعرفه ونحبه أي فصل تام. وهذا الأمر مرتبط بالألم الجسدي والعقل ً. فإذا قمنا بتجنب أي شيء قد ذكرنا بالموت عندها سنقمع نعمة هذا الفكر، وجراء قمع أفكارنا عن الألم والموت، قد ننخرط في جميعٌ أنواع الخيالات والأوهام، فنكافح من أجل إبقاء عقولنا بعيدة عن أي نوع من الواقع الصعب الذي لا مفر منه.

ويعرض روبرت غرين ويشرح أربعة مشاعر لمواجهة فكرة الفناء وبلوغ لحظات السمو وكيفية استحضارها:

الإحساس بالبعث

الشعور بالاضمحلال والإلحاح

الشعور بالرهبة

الشعور المحيطي – الاتصال بالحياة كلها

أما في القانون الثامن عشر من كتاب قوانين الطبيعة البشرية، "تأمّل في الوفاة الشائعة – قانون إنكار الموت" فيقول روبرت غرين:

"معظمنا يقضي حياته متجنّباً التفكير في الموت. بدلاً من ذلك، يجب أن تكون حتمية الموت في أذهاننا باستمرار. إن فهمنا لقِصَر الحياة يملأنا بالإحساس بالهدف وبالإلحاح لتحقيق أهدافنا. إن تدريب أنفسنا على مواجهة هذا الواقع وقبوله يجعل من الأسهل إدارة النكسات التي لا مفرّ منها والانفصالات والأزمات في الحياة. ذلك يُعطينا إحساساً بالتناسب، مع ما يهمّ حقاً في هذا الوجود الوجيز لنا. يبحث معظم الناس باستمرار عن طرق لفصل أنفسهم عن الآخرين وليشعروا بالتفوق. بدلاً من

ذلك، يجب أن ننظر إلى الوفاة لكل شخص، وكيف أنه يساوي بيننا ويربطنا جميعًا. من خلال إدراكنا العميق لموتنا، فإننا نكثّف خبرتنا في كل جانب من جوانب الحياة."

بالنسبة لنا نحن البشر، الموت ليس مصدرًا للخوف فحسب، بل هو مصدر الإحراج أيضًا. نحن الحيوان الوحيد الذي يعي حقيقة الفناء الوشيك. بشكل عام، نحن مدينون بقدرتنا كنوع لقدرتنا على التفكير وردّ الفعل. لكن في هذه الحالة بالذات، لا يجلب تفكيرنا سوى البؤس. كل ما يمكننا رؤيته هو الألم الجسدي الذي ينطوي عليه الموت، والانفصال عن الأحباء، وعدم اليقين فيما يتعلق بموعد وصول هذه اللحظة. نفعل ما في وسعنا لتجنب الفكرة، وصرف انتباهنا عن الواقع، ولكن الوعي بالموت يكمن في خلفية عقولنا ولا يمكن أن يهتز بالكامل.

ولقد وضع روبرت غرين في القانون 18 خمس استراتيجيات رئيسية، مع تمارين مناسبة، لمساعدتنا في فهم فلسفة الحياة من خلال الموت.

إجعل الوعي عنيفاً.

أيقظ نفسك على قصر الحياة.

دع الوعي بقِصر الحياة يوضح تصرفاتنا اليومية.

أنظر إلى الفناء في الجميع.

احتضن كل الألم والشدائد.

ويدعو روبرت غرين إلى فتح العقل إلى السمو. فيقول:

"فكّر في الموت كنوع من العتبة التي يجب أن نتخطاها جميعًا. على هذا النحو، هو يمثل الغموض النهائي. لا يمكننا العثور على الكلمات أو المفاهيم للتعبير عن ما هو عليه. نحن نواجه شيئًا غير معروف حقًا. لا يمكن لأي قدر من العلوم أو التكنولوجيا أو الخبرة حل هذا اللغز أو نطقه. نحن البشر يمكن أن نخدع أنفسنا بأننا نعرف كل شيء تمامًا، ولكن عند هذه العتبة نُترك أخيرًا جاهلين ونتلمس طريقه.

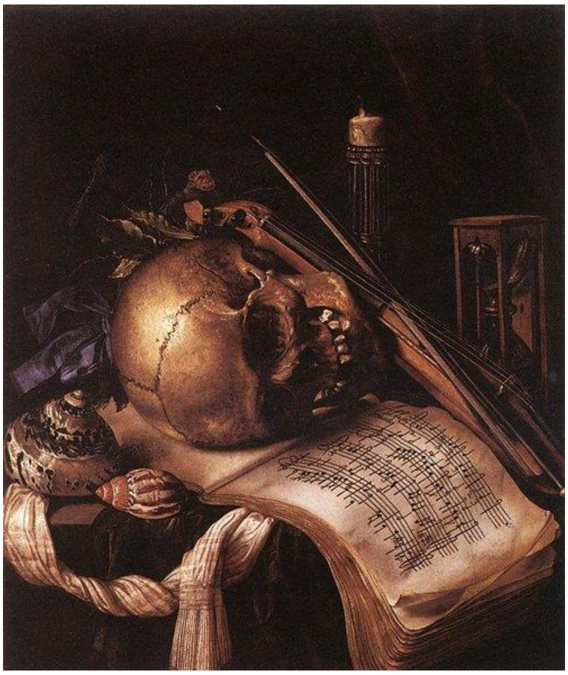
هذه المواجهة مع شيء لا يمكن أن نعرفه أو ننطقه هو ما يجب أن نسميه السامي، وعندما نواجه مثل هذه الأشياء، نشعر بلمسة من الخوف ولكننا أيضًا مرعبون ونتساءل. يتم تذكيرنا بصغر حجمنا، وبأكثر قوة وأقوى من إرادتنا التافهة. إن الشعور بالسمو هو الترياق المثالي لرضانا عن النفس ولشواغل الحياة اليومية البسيطة التي يمكن أن تستهلكنا وتجعلنا نشعر بأننا فارغين إلى حد ما.

يأتي نموذج الشعور بالسمو في تأملنا في الفناء، ولكن يمكننا تدريب عقولنا لتجربة ذلك من خلال الأفكار والإجراءات الأخرى.

في وجه السمو، نشعر بالارتعاش، والتنبؤ بالموت بحد ذاته، وهو أمر كبير للغاية بحيث لا يمكن أن يشمل عقولنا.

في النهاية، فكر في هذه الفلسفة بالمصطلحات التالية: منذ بداية الوعي الإنساني، أزعجنا الموت. لقد شكل هذا الإرهاب معتقداتنا ودياناتنا ومؤسساتنا والكثير من سلوكنا بطرق لا نستطيع رؤيتها أو فهمها. نحن البشر أصبحنا عبيداً لمخاوفنا وتهربنا.

عندما نقلب هذا الأمر، ونصبح أكثر وعياً بفنائنا، فإننا نختبر طعم الحرية الحقيقية. لم نعد نشعر بالحاجة إلى تقييد ما نفكر به وما نفعله، حتى نجعل الحياة قابلة للتنبؤ بها. يمكن أن نكون أكثر جرأة دون الشعور بالخوف من العواقب. يمكننا أن نتخلص من كل الأوهام والإدمان التي نستخدمها لتخدير قلقنا. يمكننا الالتزام الكامل بعملنا، وعلاقاتنا، بكل أعمالنا. وبمجرد أن نختبر بعض هذه الحرية، فإننا نريد استكشاف المزيد وتوسيع إمكانياتنا بقدر ما يتيح لنا الوقت."



إننا بحاجة ماسة في حياتنا الخاصة للتذكير بموتنا وهي فكرة نفضل تجاهلها، ونفعل كل شيء لتجنبها والتظاهر بعدم صحتّها. في معظم الأحيان، الأنا لدينا يهرب بعيداً عن أي شيء يذكرنا بالواقع أو نحن ببساطة لدينا نظرة متحجرة للنظر في حقائق الحياة كما هي. وهناك حقيقة واحدة بسيطة أن معظمنا خائفون تماماً للتأمل، ومواجهة التفكير بأننا سنموت. الجميع من حولنا سوف يموت.

على مر التاريخ، جاء تذكير ميمنتو موري في أشكال كثيرة. بالنسبة لنا نحن أبناء القرن الواحد والعشرين تبدو لنا فكرة الموت وكأنه فكرة فظيعة. من يريد أن يفكر في الموت؟ ولكن ماذا لو فعلنا العكس بدلاً من الخوف وعدم الرغبة في تبني هذه الحقيقة؟ ماذا لو كان التفكير والتأمل في هذه الحقيقة هو مفتاح بسيط للعيش على أكمل وجه؟ أو أن ذلك كان مفتاح حريتنا كما قال مونتين: "إن ممارسة الموت هي ممارسة الحرية. الرجل الذي تعلم كيف يموت لم يكشف كيف يكون عبداً ".

التأمل بموتك هو في الواقع أداة لخلق الأولوية والمعنى. إنها أداة استخدمتها الأجيال لخلق منظور حقيقي وملحّ. إن وقتنا هو هدية لذا يجب عدم تضييعه على توافه

الأمور غير المجدية. الموت لا يجعل الحياة عديمة الفائدة بل هادفة. ولحسن الحظ، ليس علينا أن نموت قريباً للاستفادة من ذلك. فقط تذكير بسيط يمكن أن يقرّبنا من العيش في الحياة كما نريد.

